

♥かなぎ公民館ブライダル情報♥

HAPPY Wedding

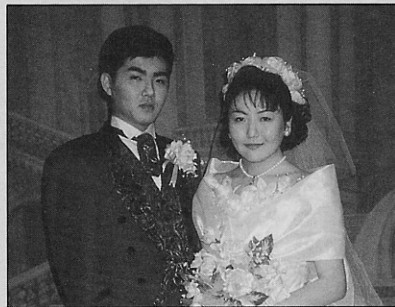
この度めでたく「かなぎ公民館ブライダル」(企画・進行=事務局「金木町中央公民館」)によりカップルと
なられた方々をご紹介します。



1997.4.13
新郎 棟方 龍峰さん(喜良市)
新婦 外崎 里美さん(鶴田町)



1997.4.19
新郎 角田 厚彦さん(金木)
新婦 山形 素子さん(五所川原市)



1997.4.29
新郎 工藤 優さん(金木)
新婦 川口 真輝さん(秋田県)

★ご結婚をご予定されている方は、お気軽に金木町中央公民館にご相談ください。すべて事務局が手配いたします。(☎53-3581) また、お二人のお名前と結婚記念日を刺しゅうした豪華桐箱入アルバムの記念品等々たくさんの特典があります。

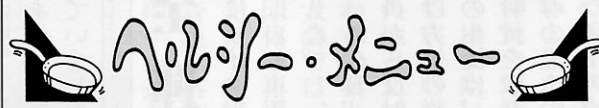
加入する年金制度 が変わっても基礎 年金番号で届出を



こじんねんきん

平成九年一月から一人一番
号ということで各公的年金制
度に通通の基礎年金番号が導
入されました。
それまでは国民年金、厚生
年金保険及び各共済組合の加
入記録はそれぞれの制度ごと
に管理してきたため、各個人
について全制度を通じた加入
状況の把握ができない問題が
ありました。

退職等により国民年金に加
入する場合、基礎年金番号に
よる届出が必要ですので基礎
年金番号通知書又は基礎年金
番号が記載された年金手帳を
持参して下さい。
なお、国内に住所のある二
十歳以上六十歳未満の方は何
らかの年金制度に加入が義務
付けられていますので、未加
入の方はこの機会に国民年金
に加入して、基礎年金番号を
持ちましょう。



●いか若草

材 料 (4人分)
いか 150g
塩 ひとつまみ
酒 大サジ1
青のり 少々

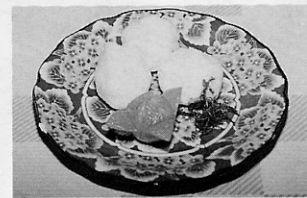


作り方

- ①いかは内臓を取り除いて、薄皮をはがす。
- ②包丁を斜めにして松笠切りにし、一口大に切る。
- ③熱湯に塩、酒を入れてさっと②をゆがく。
- ④乾いてから、身の1/4に青のりをふる。

●ポテト茶巾

材 料 (5人分)
じゃがいも 300g
りんご酢 大サジ2
サラダ油 大サジ1
塩 小サジ1/3
こしょう 少々



かに缶詰

かに缶詰 50g

作り方

- サラダ菜 30g
- ①じゃがいもは皮をむき、大きく切って水にさらしてからよく茹でる。
 - ②じゃがいもが熱いうちにつぶしながら合わせたAを振りかけ、全体によくなじませて十分に冷ます。
 - ③かに缶詰はあらかじめほぐして②と混ぜ合わせる。
 - ④ラップに③のをせて、茶巾を絞る。

今回は身近な手に入りやすい安い材料で香りや、色などを楽しむ料理です。ぜひお試し下さい。

食生活改善推進委員会

まちのびきり

ハワイから ようこそ



▲皆さんに記念品を
プレゼントする田中町長

四月二十九日開幕した桜まつりに、ハワイから四十人の方が桜見物に訪れました。皆さんはこの日、臨時スト―ブ列車で芦野公園に到着して開会式に参加した後園内を

散策しました。

今回で三回目の見物というフランキー・今井さんは「桜の下でお酒を飲んでいる姿を見たとき、ピクニックと違うのでビックリしました。又、地吹雪体験ツアーにも参加したが、じゃっぱ汁はおいしいし、つがる弁講座は面白い。金木町を訪れる度に、温かく迎えてくれる。金木をもっと知りたくて、『太宰治の小説・津軽』も読みました。機会があれば来年も来たい」と話していました。

ピカッと光って安全運転



▲これでいいですか

春の全国交通安全運動期間中の四月八日、金木南中学校校庭で交通安全教室が開かれました。

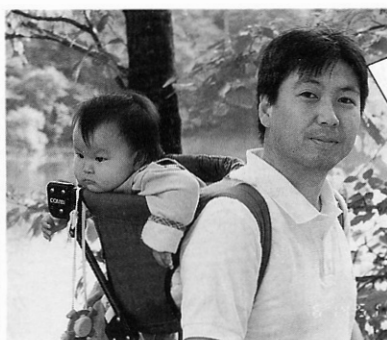
金木町交通安全対策協議会（会長 田中町長）では、夜の交通事故が多発していることから、金木中、金木南中の自転車通学をしている生徒が事故に遭わないよう、両校

にサイクル・リフレクター（自転車用反射材）を送りましました。

この日、金木警察署交通係員から反射材の効果、取り付け方等の説明を受けた約百名の生徒は、自分の自転車に反射材を取り付けた後、生徒指導の先生の指示でブレーキやライトの点検を行いました。

けっばれ

元気でらがあ



- ▼職業 運輸省東京航空 工事事務所
- ▼氏名 大橋 照美
- ▼年齢 三十五歳
- ▼出身地 金木町喜良市
- ▼家族 妻、二女

金木町の皆さん元気にお過ごしでしょうか。

港を建設することであり、現在は羽田空港に勤務しており、滑走路や駐機場などの空港施設の設計を行なっております。ここでは、工事の規模が大きく、進行が速いため、非常に多忙な毎日を過ごしております。健康と気分転換のために、趣味の旅行と歩くことを心がけております。

故郷を後にし、もう十六年が過ぎてしまいました。とはいえ、連休時（GW・盆・正月）には、錬金術師のようになんとか休暇をひねり出し、欠かさずことなく帰省しております。少しづつではあります。町の変化にはいつも驚かされます。

私の仕事は、港湾および空

この「広報かなぎ」が読まれる頃には羽田空港の沖合に新滑走路が完成し、若干青森便が増えていることでしょうか、職業上非常に転勤が多く、過去五回の転勤を経験し、今後も二〜三年に一度の割合で転勤することとなります。このため、不幸にも単身赴任が約束され、それまでの間は家族の絆をより大切にしたいかなくはと思っております。残念ながら、仕事の都合で今回は桜吹雪を見ることとができそうにもありません。津軽金木町出身であることを誇りに思い、町のご発展をお祈りいたします。

ピカピカになった展示航空機



▲いい汗流しました

四月二十六日、芦野公園内に設置してある、T-2展示航空機の清掃が行われました。金木町が防衛庁から無償貸

付を受けて丸三年が経過しましたが、毎年桜まつり期間前に、観光客にピカピカの展示航空機を見てもらおうと、自衛隊協力会（会長＝沢田茂）の会員が航空自衛隊車力分屯基地よりいただいた油性の洗剤で、油污れの目立つところを専用ペーパーで拭き取り、航空機周辺のゴミ拾い、草取りに汗を流しました。

この日清掃した会員は、民間展示が全国で金木町だけ、大切にしていきたいと話していました。



▲決意表明

四月二十一日、役場前駐車場に金木地区防犯協会や保育所、幼稚園の児童等約三百五十人が参加して、春の地域安全運動総決起大会が開かれました。

地区防犯協会長の田中町長が「住

民が一体となって事故のない明るく住みよい町にしよう」とあいさつ。続いて伊與部金木警察署長が「犯罪防止に皆さんのご協力を」と激励。

同地区防犯指導隊の大橋由吉総隊長が「住みよい町づくりを目指し地域安全運動を協力に実践していきます」と決意表明を述べました。

その後、金中、南中のブラスパンドを先頭に、参加者全員が防犯チラシを町民に配布しながら町内をパレードしました。

明るく住みよい町づくり

金木町土地開発公社 役員決まる



▲今 兼 春 理事長

- 理事長 今 兼 春
- 理事長職務代理者 角 田 千代作
- 理事 泉 谷 義 美

- 監事 石戸谷 欣二
 - 外崎 栄
 - 福崎 勝義
 - 事務局 義
 - 企画室 義
 - 任期 平成九年四月一日から平成十一年三月三十一日まで
- 白川 喜美雄
原田 勘衛門
原田 僚
秋元 幸之進
米谷 健二
近藤 仁
石戸谷 欣二

行政相談員は 身近な相談相手です



▲相談員の角田ひささん

町民の皆さんが毎日の暮らしの中で、行政の行う仕事についての苦情や要望・意見などがあつたとき、最も身近な相談相手になるのが行政相談員です。

行政に関することであれば

どんなことでも結構です。相談は無料で秘密を守りますので、お気軽にご利用下さい。

相談方法は、直接電話・手紙でも受付しています。

受けた相談はそれぞれの事例や、寄せられた意見をその後の行政運営に生かすという大切な役割も担っています。

定例相談日は、「お知らせ版」をご覧ください。

◆町の行政相談員
角 田 ひ さ
金木字朝日山四一四
☎五三三二二八

金木病院カルテ 137

成人病を克服するために

内科 小枝 淳 一

- 成人病という言葉は、もちろんほとんどの人がご存じと思います。病気の種類がはっきりと定められているわけはありませんが、中年以降の人がかかる病気の総称です。代表的なものをあげますと
- ①高脂血症 コレストロール、中性脂肪などの値が高い。
- ②動脈硬化 足の血のめぐりが悪い、ボケ症状が一般の人より早くでてきた、腎臓の血管がつまってむくみがでてきたなど。
- ③高血圧 基準値は上が160以上、下が95以上、基準値以内でも普段の血圧から徐々に高くなって頭痛やめまいなどの症状を伴っている人。
- ④脳卒中 いわゆる、あたり、中気あ
- だり、中風にかかれる、脳の血管がつまったり、脳に出血したりすること。
- ⑤狭心症 心筋梗塞の手前。
- ⑥心筋梗塞 心臓の筋肉を栄養する三本の血管のうちのどれか、あるいは二つ以上がつまること。つまつたままだと心臓の動きが悪くなったり、ひどいときには体に血液が全く回らなくなる。ときに破裂する。
- ⑦糖尿病 血液中の糖の値が高いこと。この状態が長く続くと、失明したり、腎臓の機能が極端に低下して透析が必要になったり、足がしびれて眠れなくなったり、脳卒中や心筋梗塞などの重い合併症がおこったり、いろいろです。尿に糖がおりて発見されることが多いが、

確定診断には血液検査が必要。**⑧がん** この中の多くの部分は食生活や嗜好品などの生活習慣から自ずと生み出されています。もちろん健康的な生活を心がけている方の中にも不幸にしてこれらの病気にかかってしまった人もいます。そんなこともあって、我々あいまいな日本人は対象となる嗜好品や食生活をあからさまに攻撃することは、避けてきました。がしかしです。ついに去年日本の予防医学の専門家達が集まる大きな学会において、成人病を「生活習慣病」と呼び方を変えてその予防に力を入れましょう、ということになりました。例えば、上にあげた最初の六つの病気に対しては、肥っている場合は食事療法による減量と、減塩による高血圧予防が不可欠です。特に血縁の方にそのような病気がある人に対しては、強い食生活指導と、場合によっては病気の初期段階にないかどうかの精密検査が必要です。が、ここでは肺がんや膀胱がん知られるように禁煙運動がさらに強く進められつつあります。

また喫煙は動脈硬化、高血圧、脳卒中、心筋梗塞にも大きな悪影響を及ぼしていることも皆さんがご存じのとおりです。現在世界中の多くの方が、これらの病気にかかって治療を受けています。治療は食事指導を含めた内科的治療が主ですが、とにかくこれら生活習慣病に費やす治療費があまりに膨大で、世界中の先進国の財政をかなり苦しめています。中でも一番問題になっているのは肥っていてコレステロールが高く、ついでに中性脂肪まで高かったりして、さらに難治性の高血圧があると、というような方です。このような患者さんはコレステロールや中性脂肪を下げる薬が1剤か2剤、血圧を下げる薬が人によっては3剤からひどい人で5剤処方されているという患者さんも珍しくありません。

またこのような方は肩凝りから頭痛を併発し、頭痛薬と筋弛緩剤(肩の筋肉の張りをゆるめる薬)ももらっている人が多いようです。それらの薬が少なからず胃を荒らすからといって胃薬まで処方されてしまいますと少なくとも7剤、多い人では12剤位もらっています。さて、問題はこれの薬です。例えば薬を飲んでコレステロールや中性脂肪を下げるだけで本当に脳卒中や心筋梗塞が予防できているのでしょうか。現在のところ答えは「さんかく」です。つまり「まる」ではないというところです。欧米の大きな研究で「まる」という答えを出したのもいくつかあります。しかし、薬をきちんと飲む人は食生活改善に対しても積極的です。すると薬だけに注目してしまうと、食事療法によってもたらされた良い結果が、薬のおかげであるという誤った結論に達してしまうわけです。もちろん研究の中ではそのようなことが無いようにできる限りの工夫はしているのですが、現代のコンピュータを駆使してもどうしても否定できない嘘が含まれてしまっています。

これに対してかなり確実な事実もまた存在します。同じ人種と同じ地域に住んでいる同年代の中年以上の住民の中で、肥っている人と肥っていない人を比べると、肥っている

る人の方に高脂血症、動脈硬化、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の病気を持った人の割合が多いのです。そしてこれらの人がとりえず肥満を解消するだけで、かなりの割合でそれらの病気が軽くなったり、治ったりするのです。塩分摂取量についても同じで、しょっぱいのが好きな人は血圧が高い傾向にあります。日本人が古くからお袋の味として親しんできた食事の中の塩分というのはなかなか減らせるものでなく、体重を減らす程には容易ではないようです。ただカリウムという物質を多く含む果物や野菜を摂取することにより血圧が低下することもわかっています。

喫煙が一部の肺がんの明らかな原因になっていること、心筋梗塞や動脈閉塞症など体の大切な血管をつまらせていることは皆さんもずっと以前から知っていらつしやるとおりです。ならば何故日本の政府や自治体はタバコの販売中止に踏み切らないのでしょうか？私は総理大臣や県知事ではありませんのではっきりとした理由はわかりませんが、

元専売公社であるJTという組織が存在すること、タバコの販売中止に踏み切ると官僚の一天下り企業であったJTが大規模なリストラに踏み切らざる得ないこと、タバコ農家の代替作物が用意できないことなどが理由のようです。またタバコを売るために「タバコの税は地方の自治体に入ります。タバコは地元で買いましょう」とかいう宣伝文句まで登場して久しいですが、税以外の利益はもちろんJTに入っているはずで、この文句を見て、タバコを買う度に自治体に税金を納めて良いことをしたと思っている人がいますが、日本で喫煙率が下がっていないのを見て、外国のタバコ会社が益々日本市場にパワーを投入してきており状況は悪くなる一方です。私の大好きな高倉健さんまでがラークの宣伝に登場する始末です（ちなみに健さんはタバコも酒も一切やりません）。

このところ「もんじゅ」「ふげん」と相次ぐ国家おかしな機関の嘘に象徴されるように、国は権力者の利益を優先させてきました。国が

大丈夫と言えれば大丈夫、国が正義と言えれば正義、日本には「お上絶対主義」というどうにもぬぐい去れない思想が存在するようです。又、喫煙者の方々の言い分は「自分の体だから自分の好きなようにする好きなタバコをやめてまで長生きしたくない」です。よしとしましょう。もしあなたが喫煙者でしたら、今から私の述べる二つの文章に赤線を引いて考えて下さい。一つは、あなたがやめることによって喫煙者が少なくなるとも一人減ります。そうやって少しずつ喫煙者が減っていけば喫煙をなかなかやめなかつた人も吸いづらくなり、タバコをやめます。結果的にあなたはその人に健康を与えたことになります。二つめは、自分の体はどうでもいい、とはいいたがら胸が苦しくなったり、あたたたりすれば自分が望まなくても（ほとんどは自分から進んで）病院に来るでしょう。そのときの確定診断が狭心症や心筋梗塞、脳卒中などで、もしあなたが六十歳と仮定すれば、死ぬまでに平均で最低二千万の医療費があなたに費

やされることになります。家庭の事情で特別養護老人ホームに入るとなれば更に多額の国家の援助金にお世話になるわけですね。あなたがタバコをやめてお金のかかる生活習慣病にかからないことによって、お年寄りの大事な薬を引き続き低額で提供する、原子力開発以外のエネルギー開発に国が予算を投入し子孫に安全な日本を残してあげる、川や森を保護し自然と共存していたために外国との激しい競争を強いられている一次産業をも一度政治がバックアップする。その他、あなたの頭の中には色々な素晴らしいアイデアが眠っているはずで、それをそのまま埋もれさせておくのですか？

内科医として皆さんに伝えたいことはまだまだあります。しかし、今回はこれくらいにしておきましょう。食事もお説教めいた文章も「八分目」でやめておかないと……。

詳しいことは患者さん一人一人違いますので、検診などで異常が見つかりましたら、かかりつけの医師や、検診機

関指定の病院医師におたずね下さい。現在通院中の方でもわからないまま治療を受けていた方はかかりつけの医師に気軽に聞いてみて下さい。

最後に皆さんに内緒話を：私は十四歳から父親に勧められて酒とタバコをやっております。タバコは一日に五十本以上のヘビースモーカーでしたが、二年前の四月四日、ご説明したような理由と患者指導のためにすっぱりとやめました。が、元々、酒も食も半端でなかったので七十五kgの体重が半年で八十五kgになってしまいました。そこで一年後に食事療法で十kg減量しやつの思いで元の体重に戻ったのですが、その半年後にまた八十六kgまで増えてしまいました。これでは肥つた患者さんに痩せて下さいとはいえないので、泣く泣くもう一度食事療法と運動療法を行ない十kg痩せて七十六kgになってこの病院に赴任してきました。でも、私の標準体重は六十五kgなのです。医者は哲人にあらず。むしろ俗人が多し。でもその方が話しやすいでしょう。一緒に頑張りましょう。

戸籍の窓

四月届出分

おめでとう

古川 静香(博章) 金木
 小田桐 慎(徹明) 嘉瀬
 長尾 江利香(修) 神原
 秋元 晴賀(秋男) 川倉
 黒滝 叶(互) 金木
 佐野 孔紀(富安) 金木

おしあわせに

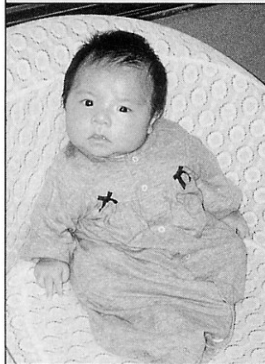
張替 隆史(昇) 千葉県
 伊藤美紀子(武) 嘉瀬
 阿部康士(弘) 五所川原市
 山中 松子(二男) 嘉瀬
 森田修二(修) 五所川原市
 津島真由子(照光) 金木
 鳴海作由(作太郎) 中柏木
 小栗山富士子(實) 五所川原市
 平野浩次(清次郎) 金木
 一戸富美子(正樹) 金木
 工藤 学(正仁) 金木
 鎌田 和子(仁郎) 浪岡町

おくやみ

其田 豊七(78才) 川倉
 増田 安雄(76才) 川倉
 中村 緑(68才) 金木
 工藤 幸二(48才) 喜良市
 白川 良助(68才) 金木
 西村 キネ(86才) 喜良市
 小野 乙八(73才) 金木
 中谷 直義(90才) 川倉
 今 美代(84才) 喜良市

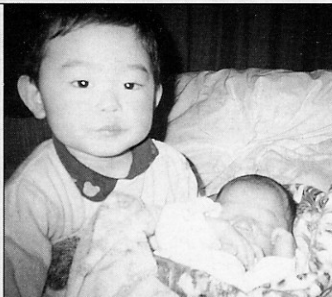
この欄は、金木町に住所を有している方々を掲載しています。掲載を希望しない方は町民課窓口へ届出の際申し出てください。

はじめまして



慎

健康に育ってほしい
 (父 小田桐徹明より)



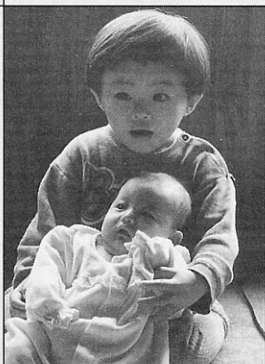
孔 紀

兄弟仲良く元気に育ってね
 (母 佐野深雪より)



静香

思いやりのある子に育って欲しい
 (母 古川浩子より)



江利香

元気に育ってほしい
 (父 長尾 修より)

つがる 퀴ズ

このクイズは若い人の知らない、聞いたことの無い津軽弁を楽しく、再発見してもらおうと問題にしたものです。

Q. 「きょうしくれまでたさいだっきゃなんぼうんじゃねこいだば」を標準語の会話に直して下さい。

正解者の中から抽選で3名様に素敵な記念品を差し上げます。どんどん応募して下さい。

応募方法

ハガキに住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入のうえ

①クイズの答②今月号のよかった記事③つまらなかった記事④ご意見・ご感想を記入のうえ

〒037-02 金木町大字金木字朝日山323

金木町役場企画室

までご応募下さい。応募の締切は6月3日当日消印有効。当選者の発表は6月号に掲載します。

4月号は「たいやをとりにかえる」でした。

当選者は次の2名です。

神原 秋元 淳 弥さん

金木 青山 ハルエさん

たくさんのご応募、貴重なご意見有難うございます。今回当選しなかった方もこれにめげずどしどしご応募下さい。

人口と世帯

	4月末現在	前年同月比
男	5,884人	△ 59人
女	6,483人	△ 75人
計	12,367人	△ 134人
世帯数	3,927	16

訂正とおわび

▼六ページ ㊦ リムパツク
 (誤) リンパツク
 広報かなぎ四月号に誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。

伝言板

○届いています
 五月三日 芦野公園内
 ガスコンロ
 心当たりの方は、金木警察署落し物係りまで。
 ○係から
 このコーナーを利用したい方は役場企画室まで。